COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando se disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL26090).
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora WESLO CADENCE® 935).
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual).
- El NÚMERO de la(s) pieza(s) vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual.
- La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual.

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

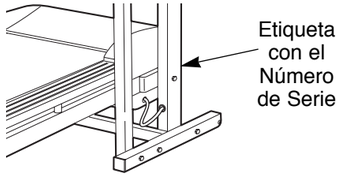
Parte No. 153699 R0599A

Impreso en Cañada © 1999 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO® cadence 935

Núm. de Modelo WETL26090
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.

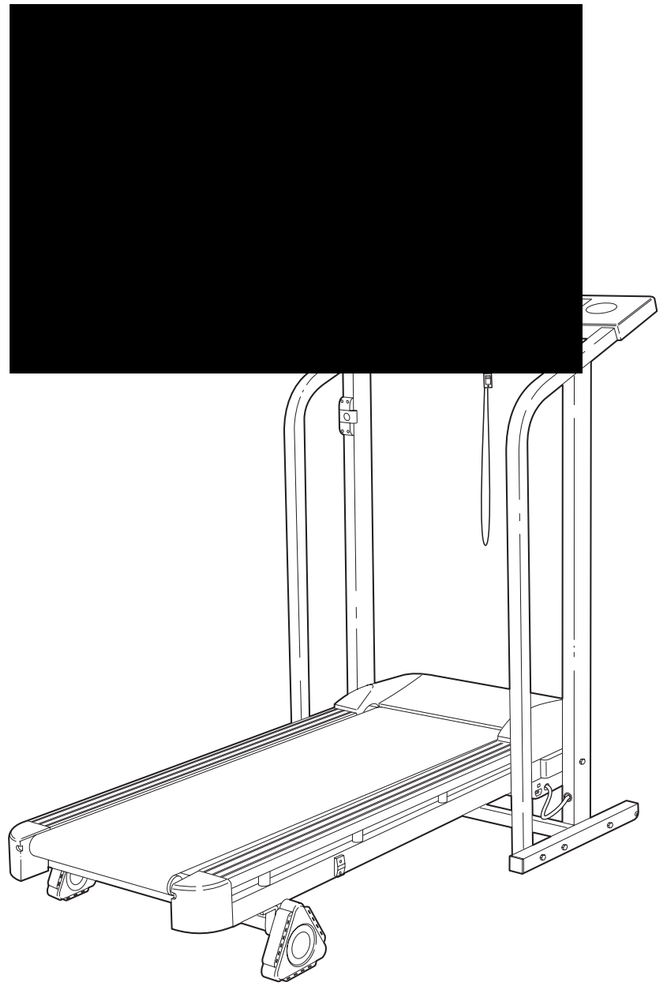


¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros nos comprometemos a dar completa satisfacción a nuestros clientes. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 12
GUÍA DE EJERCICIO FÍSICO 14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera de la máquina. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo, cúbralo debajo de la caminadora.**
4. **Cuando escoga un lugar para colocar la caminadora, asegúrese de que el lugar y la posición de la caminadora permitan el acceso al enchufe.**
5. **Mantenga la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y de la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kilogramos o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

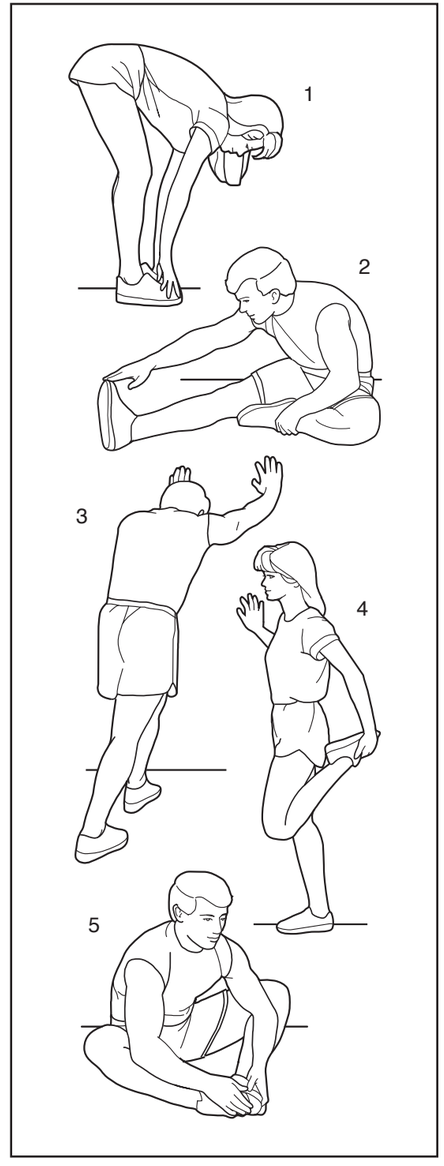
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba del gráfico abajo (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan bajo su edad. Los dos números son su "zona de entrenamiento."

AGE	20	30	40	50	60	70	80
MIN.	125	120	115	110	105	95	90
MAX.	165	155	145	140	130	125	115

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel apropiado.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento. (Vea páginas 7, 8 y 9.)

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número del medio de su zona de entrenamiento. (Vea páginas 7, 8 y 9.)

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca contenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**

16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave cuando la caminadora no esté en uso.**

19. **No cambie la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo la caminadora.**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

21. **Cuando guarde la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.**

22. **Revise y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

23. **No inserte nunca o deje caer objetos en ninguna apertura.**

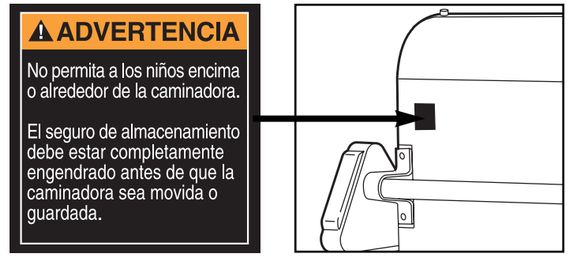
24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos a la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Si el inglés no es su idioma natal, encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque la calcomanía que esté en su idioma, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés.


⚠ ADVERTENCIA
No permita a los niños encima o alrededor de la caminadora.
El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

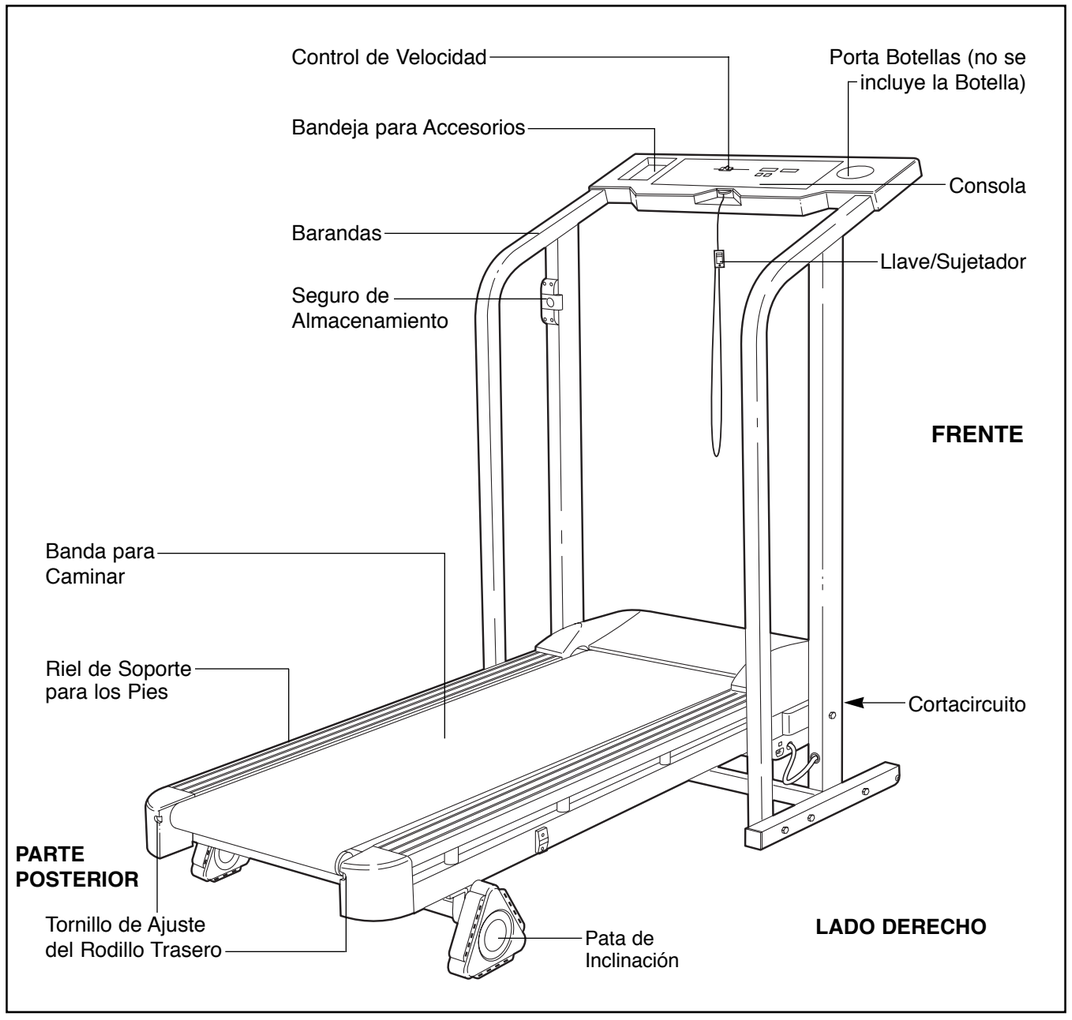
IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde fue comprada la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO® CADENCE 935. La caminadora CADENCE 935 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecerle una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la íntimidad de de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el exclusivo CADENCE 935 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que en el piso que otras caminadoras.

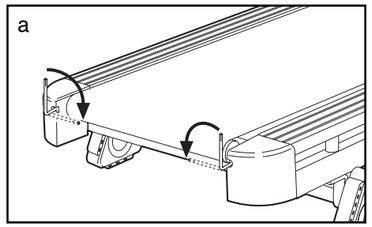
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WETL26090. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

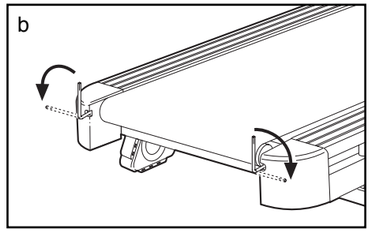


PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA O SE RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

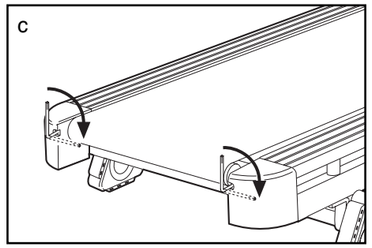
SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y haga correr la caminadora por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



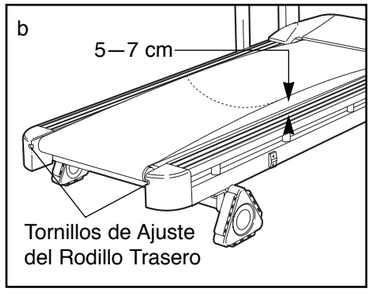
c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



c. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor contacte la tienda donde la compró.

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

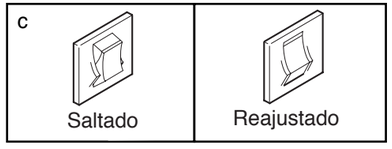
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

PROBLEMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortaciruito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

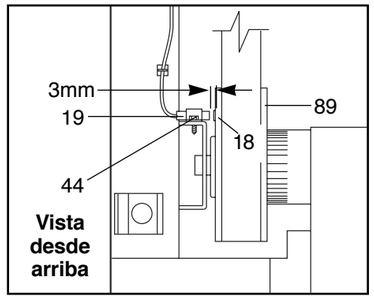
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor comuníquese con el vendedor.

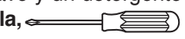
PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

SOLUCIÓN: a. Compruebe las pilas de la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 6 en la página 6. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

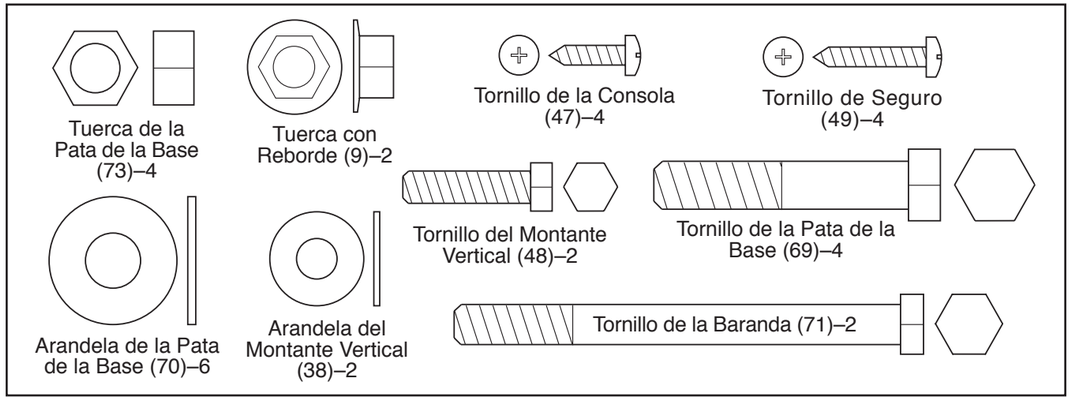
b. Si la pantalla de la velocidad no muestra una lectura correcta, quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de los lados y frente de la cubierta. Quite la cubierta cuidadosamente del motor. Localice el Interruptor de Lengüeta (19) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (89). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm (1/8”).** Si es necesario, afloje el Tornillo (44) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en una área despejada y quite todos los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que se complete el montaje. Nota: La parte de abajo de la banda para caminar esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo. **Herramientas necesarias para el montaje: un destornillador estrella,**  **y dos llaves ajustables** **(no incluidas).**

Durante el montaje, remítase a los dibujos para identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje.


Tuerca de la Pata de la Base (73)–4
Tuerca con Reborde (9)–2
Tornillo de la Consola (47)–4
Tornillo de Seguro (49)–4
Tornillo del Montante Vertical (48)–2
Tornillo de la Pata de la Base (69)–4
Arandela de la Pata de la Base (70)–6
Arandela del Montante Vertical (38)–2
Tornillo de la Baranda (71)–2

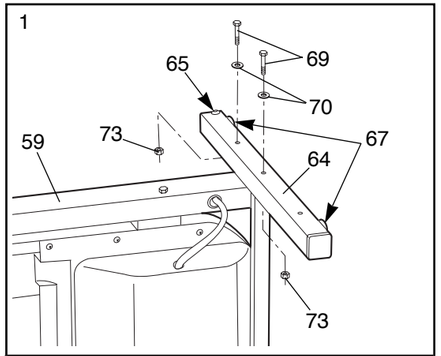
1. Remítase al dibujo 2 abajo. Note que la Base de la Consola (52) y la Baranda Derecha (60) están conectadas a la caminadora por el Terminal de Alambre (76). **Durante el montaje los pasos del 1 al 3, tenga cuidado de evitar jalar o dañar el Terminal del Alambrado.**

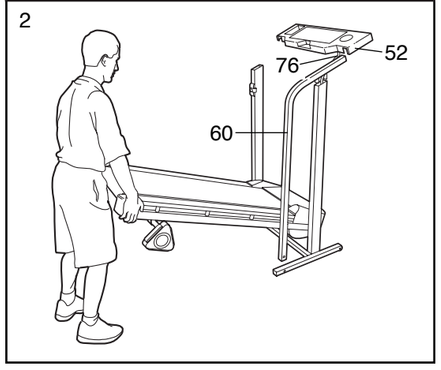
   Remítase al dibujo 1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente acueste la caminadora en uno de los costados. Coloque una de las Patas de la Base (64) en la base del Montante Vertical (59) como se muestra. Asegúrese de que las Almohadillas de la Pata de la Base (67) y la Rueda Delantera (65) estén en la posición indicada. Coloque la Pata de la Base con dos Tornillos de la Pata de la Base (69), dos Arandelas de la Pata de la Base (70), y dos Tuercas de la Pata de la Base (73).

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente voltee la caminadora a su otro lado. Ensamble la otra Pata de la Base (64) como se describe arriba.

   Con la ayuda de otra persona cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que la Patas de la Base (64) estén descansando completamente en el piso.

2. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda derecha.**





3. Coloque el sujetador de la Baranda Izquierda (61) en el Montante Vertical izquierdo (59). Mientras que otra persona sostiene la Base de la Consola (52), cuidadosamente inserte la Baranda Derecha (60) en el Montante Vertical Derecho (59). **Asegúrese que los extremos inferiores de las Barandas (61, 60) estén en la parte de adentro de las Patas de las Bases (64) (remítase al dibujo del recuadro).**

   Enrosque sueltamente un Tornillo del Montante Vertical (48) con una Arandela de Montante Vertical (38) en cada Montante Vertical (59).

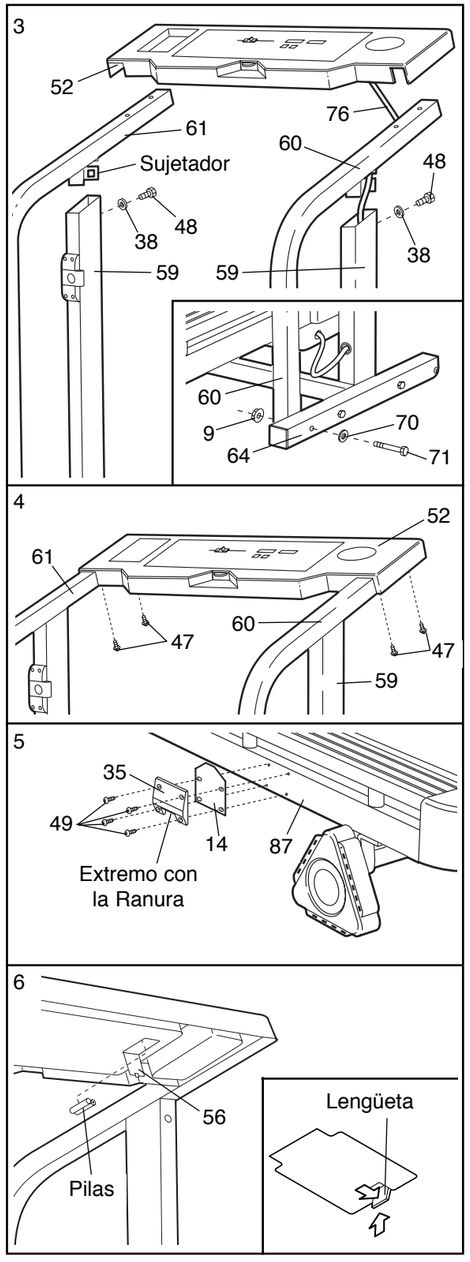
   Remítase al dibujo del recuadro. Inserte un Tornillo de la Baranda (71) con una Arandela de la Pata de la Base (70) en la Pata de la Base derecha (64) y la Baranda Derecha (60). **Enrosque sueltamente** una Tuerca con Reborde (9) en el Tornillo de la Baranda. Repita este paso con la Baranda Izquierda (que no se muestra).

4. Coloque la Base de la Consola (52) en las Barandas Izquierda y Derecha (61, 60). Inserte el Terminal del Alambrado restante (que no se muestra) en la parte superior del Montante Vertical derecho (59), a medida que usted jale el Terminal de Alambre (76) restante afuera de la parte de abajo del Montante Vertical (vea el dibujo 6). Coloque la Base de la Consola con cuatro Tornillos de la Consola (47).

   Apriete todas las partes que se usan en el paso de montaje 3.

5. Coloque la Guía del Marco Izquierda (35) y el Espaciador de la Guía del Marco (14) al lado izquierdo del Marco (87) con cuatro Tornillos del Seguro (49) como se muestra. Nota: Tenga cuidado de no sobre apretar los tornillos. **Asegúrese que el lado de la Guía del Marco con la ranura esté en la parte de abajo.**

6. La Consola requiere de dos pilas “AA” (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas. Abra la Cubierta de las Pilas (56) como se muestra. Inserte dos pilas en el compartimiento de pilas, **con los polos negativos (“–”) de las baterías tocando los resortes.** Cierre la cubierta de pilas, empuje hacia arriba en la lengüeta de la cubierta de las pilas, entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Tenga cuidado que la lengüeta se tranca en su lugar.



7. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe en la página 10. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

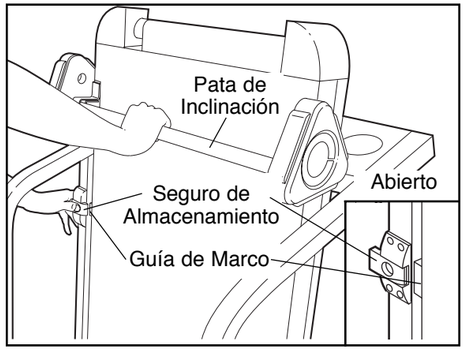
1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delanteras como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

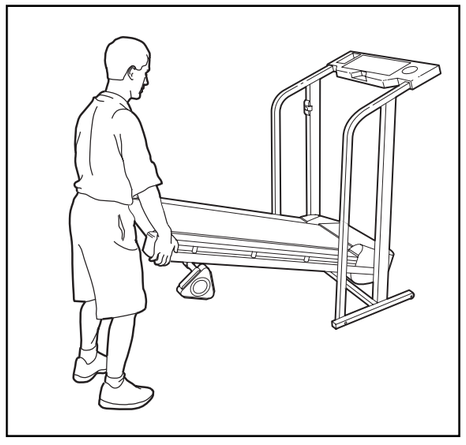
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Gire la caminadora hasta que la guía del marco y el riel de soporte para los pies sobre pasen el seguro de almacenamiento. Si es necesario, voltee la pata de inclinación mientras que usted levanta la caminadora.

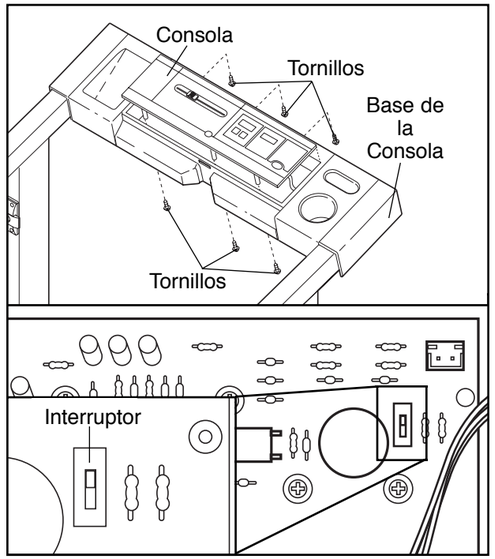


2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, saque los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y dé la vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, saque una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y vuelva a insertarla. Esto hará que la consola se reajuste.**

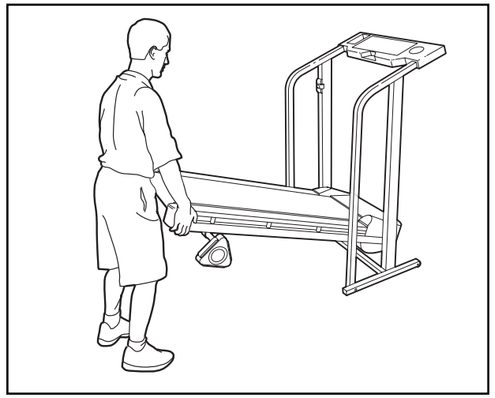


COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

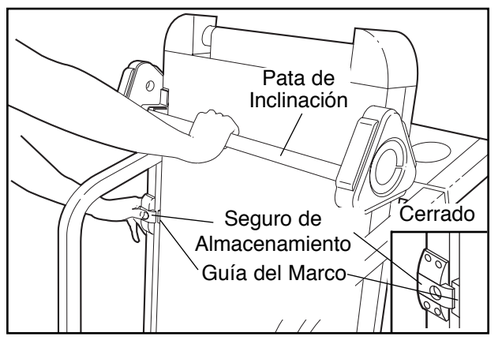
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con las manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con las piernas en lugar de con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. Si es necesario, voltee la pata de inclinación mientras que usted levanta la caminadora. **Asegúrese de que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**



Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34° C.

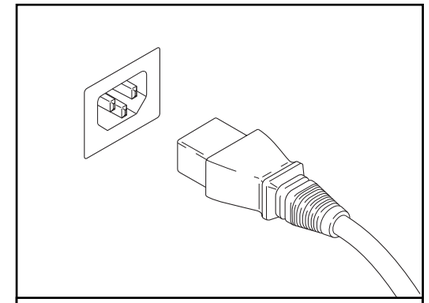
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con “PERFORMANT LUBE”™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Enchufe un extremo del cable en la caminadora.



Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el enchufe de base que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, es el enchufe de base el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

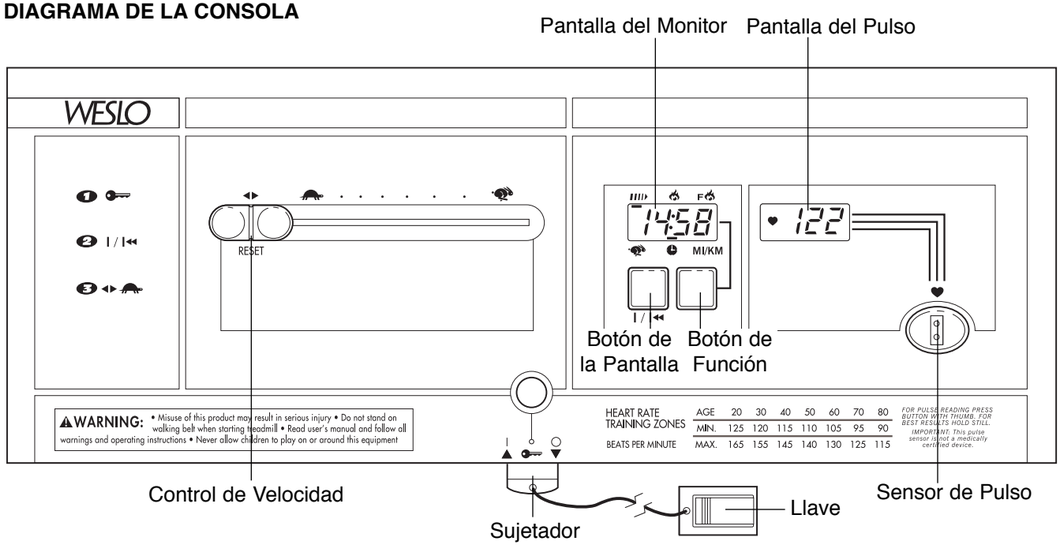
Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, la inclinación de la caminadora se puede cambiar. Hay tres niveles diferentes de inclinación. **Antes de cambiar la inclinación, quite la llave y vuelva a enchufar el cable eléctrico.**

Para cambiar la inclinación de la caminadora, primero sostenga la tapa de extremo del rodillo trasero con una mano y suba la parte trasera de la caminadora algunas pulgadas. Usando su otra mano, rote la pata de inclinación a una de las tres posiciones de inclinación. El dibujo del recuadro a la derecha muestra la pata de inclinación girada a la posición de “max fat” (grasa max.). Esta posición es ideal para quemar grasa a un nivel máximo. Para un acondicionamiento físico menos intenso para quemar grasa, rote la pata de inclinación a la posición de “fat burn” (quemar grasa). Para ejercicio aeróbico rote la pata de inclinación a la posición “aerobic” (aeróbico). Cuando usted le haya dado vuelta a la pata de inclinación a la posición deseada baje la caminadora. Asegúrese que la pata de inclinación esté descansando planamente en el piso.

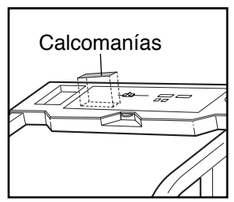
DIAGRAMA DE LA CONSOLA


Pantalla del Monitor
Pantalla del Pulso
WESLO
RESET
MI/KM
Botón de la Pantalla
Botón de Función
WARNING: • Misuse of this product may result in serious injury • Do not stand on walking belt when starting treadmill • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions • Never allow children to play on or around this equipment
HEART RATE TRAINING ZONES
BEATS PER MINUTE
AGE 20 30 40 50 60 70 80
MIN. 125 120 115 110 105 95 90
MAX. 165 155 145 140 130 125 115
FOR PULSE READING PRESS BUTTON WITH THUMB. FOR BEST RESULTS HOLD STILL.
IMPORTANT: This pulse sensor is not a medically certified device.
Control de Velocidad
Sujetador
Llave
Sensor de Pulso

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar al encender la corriente.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se saca la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

COMO APLICAR LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA



Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola y el gráfico del ritmo cardiaco están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Si el idioma inglés no es su idioma natal, encuentre la calcomanía que esté escrita en su idioma natal. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de manejar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Además, asegúrese de que las baterías estén instaladas en la consola. (Vea el paso 6 en la página 6.) Si hay un plástico delgado y transparente sobre la consola, quíteselo.

Pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. En seguida encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba). Deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

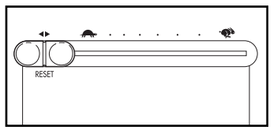
Siga los pasos de abajo para manejar la consola.

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

Nota: El insertar la llave no encenderá las pantallas. Las pantallas solo se encenderán cuando se presione el botón de la pantalla o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas estarán ya encendidas.

2 Reajuste la consola y empiece la banda para caminar.

Mueva el control de la velocidad a la posición de RESET (REAJUSTE). **Nota: Cada vez que la banda**



se detenga, el control de la velocidad se debe de mover a la posición de RESET (REAJUSTE) antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.

En seguida, lentamente mueva el control de de velocidad hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente pise en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea moviendo el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, pise en el riel de soporte para los pies y mueva el control de velocidad a la posición de RESET (REAJUSTE).

3 Observe su progreso con las tres pantallas.

La pantalla del monitor ofrece seis funciones que proveen realimentación instantánea de su ejercicio:

- Velocidad—Esta función muestra su velocidad, en millas por hora o kilómetros por hora.
- Tiempo—Esta función muestra la cantidad de tiempo que usted ha hecho ejercicio. Nota: Si usted para de hacer ejercicios por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

MI/KM • Distancia—Esta función muestra el número total de millas o kilómetros que usted ha caminado o corrido, hasta 999.

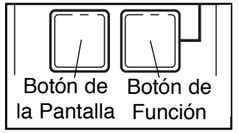
F • Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.)

- Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

- Recorrer—Esta función muestra las otras cinco funciones, por cinco segundos cada uno, en ciclos repetidos.

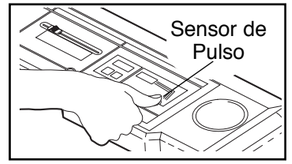
Cuando la corriente está encendida, la función recorrer se puede seleccionar. Un indicador de función aparecerá al lado del símbolo del recorrer y un otro indicador de función mostrará cual función se está mostrando actualmente.

Si se desea, la función de velocidad, distancia, calorías quemadas, o calorías se puede seleccionar individualmente. Presione el botón de función repetidamente hasta que el indicador de la función deseada aparezca.

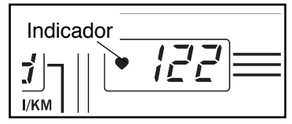


Para reajustar la pantalla, presione el botón de la pantalla.

4 Mida su pulso si lo desea.



Cuando usted no esté usando el sensor de pulso, una "P" aparecerá en la pantalla de pulso. Para medir su pulso, párese en los rieles de soporte para los pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso se activa con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de pulso **mantenga** la señal intermitente. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, tres guiones aparecerán en la pantalla y su pulso se mostrará. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa.



Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

Asegúrese de que su pulgar esté en la posición mostrada y que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

5 Apague la corriente

Para apagar la corriente, simplemente espere como por seis minutos. Si la banda para caminar está inmóvil y los botones de la consola no se presionan por seis minutos, la corriente se apagará automaticamente.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL26090

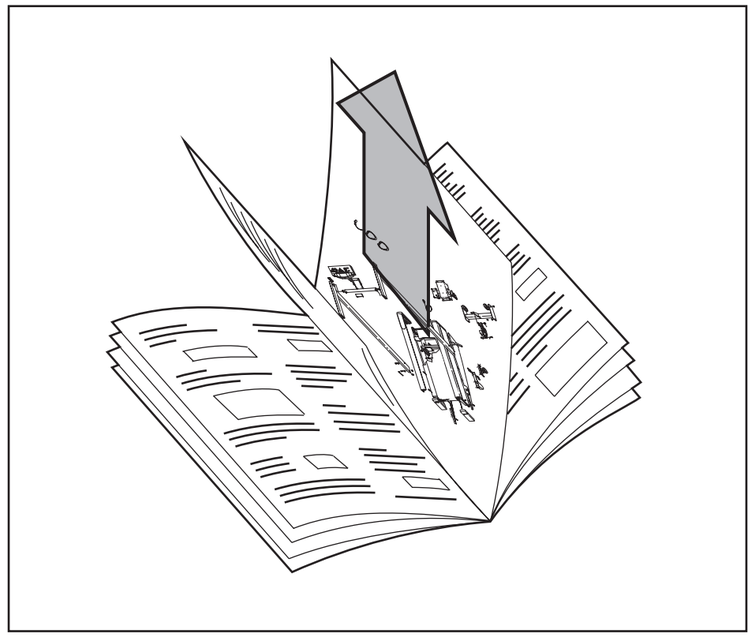
R0599A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
2	6	Almohadilla de la Pata de Inclinación
3	2	Pata de Inclinación
4	2	Plato de la Pata de Declive
5	2	Cojinete de la Pata de Inclinación
6	2	Sujetador de la Pata de Inclinación
7	2	Riel de Soporte para los Pies
8	3	Fajilla de Cable de 8”
9	2	Tuerca con Reborde
10	1	Sujetador de Fajilla
11	14	Tornillo
12	1	Fajilla Ajustable
13	14	Ajustador
14	1	Espaciador de la Guía del Marco
15	1	Cubierta del Motor
16*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
17	1	Banda del Motor
18	1	Imán
19	1	Interruptor de Lengüeta
20	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
21	4	Cubierta de Ancla
22	20	Tornillo Ancla/Tornillo de la Pata de la Base
23	2	Tuerca de Pivote del Marco
24	1	Motor
25	1	Polea/Volante/Ventilador
26	1	Tornillo de Tensión del Motor
27	1	Arandela de Tensión del Motor
28	1	Arandela Estrella del Motor
29	1	Tuerca de Tensión del Motor
30	1	Tornillo Pivote del Motor
31	1	Seguro del Cable
32	1	Control Eléctrico
33	1	Sujetador de las Partes Eléctricas
34	1	Receptáculo
35	1	Guía del Marco Izquierda
36	1	Interruptor de Circuito
37	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
38	11	Arandela del Montante Vertical/Arandela de Ajuste
39	2	Espaciador del Montante Vertical
40	1	Tuerca de Tierra
41	1	Consola
42	1	Manga del Pivote del Motor
43	1	Seguro de Almacenamiento
44	4	Tornillo del Interruptor de Lengüeta
45	2	Tuerca con Rejilla
46	2	Cojinete del Pivote del Motor
47	7	Tornillo de la Consola
48	2	Tornillo del Montante Vertical
49	18	Cubierta/Tornillo del Seguro
50	1	Tapa de Extremo del Rodillo Rasero
51	1	Obturador
52*	1	Montaje de la Base de la Consola
53	1	Turca de Pivote del Motor
54	1	Control de Velocidad
55	1	Potenciómetro de Velocidad
56	1	Cubierta de las Pilas
57	2	Guía de la Banda para Caminar
58	1	Llave/Sujetador
59	1	Montante Vertical
60	1	Baranda Derecha
61	1	Baranda Izquierda
62	2	Tornillo Pivote del Marco
63	2	Tuerca de la Rueda
64	2	Pata de la Base
65	2	Rueda Delantera
66	2	Tornillo de la Rueda
67	4	Almohadilla de la Pata de la Base
68	1	Llave “L”
69	4	Tornillo de la Pata de la Base
70	8	Arandela de la Pata de la Base
71	2	Tornillo de la Baranda
72	8	Tornillo de la Plataforma para Caminar
73	4	Tuerca de la Pata de la Base
74	2	Tapa de la Pata de la Base
75	1	Protector de Plástico del Montante Vertical
76	1	Terminal de Alambre
77	1	Tornillo de Tierra
78	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento
79	1	Arandela de Tierra
80	3	Arandela de Nylon
81	1	Tapa de Extremo Trasera del Lado Derecho
82	1	Sujetador de Interfaz
83	1	Charola Ventral
84	8	Aislante
85	1	Charola Ventral Trasera
86	1	Derecha Guía del Marco
87	1	Marco
88	1	Vara de Inclinación
89	1	Rodillo Delantero/Polea
90	1	Plataforma para Caminar
91	1	Banda para Caminar
92	1	Filtro
93	1	Rodillo Trasero
94	1	Alambre de Tierra
95	2	Protector del Rodillo Trasero
96	1	Tapa de la Consola
97	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
#	1	Cable Blanco de 14”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Blanco de 18”, 2 Femenino
#	1	Terminal del Alambrado del Montante Vertical de 10"
#	1	Cable Negro de 4”, 2 Femenino
#	1	Cable Negro de 8”, 2 Femenino
#	1	Cable Verde/Amarillo de 4” Anillo/ Femenino
#	1	Cable Verde/Amarillo de 8” Anillo/ Femenino
#	1	Manual del Usuario

Nota: “#” Indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para ordenar partes de repuesto.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO.

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL26090 R0599A